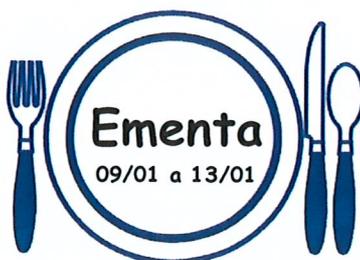


<b>segunda-feira</b> 02/01/2023	<b>SOPA:</b> Creme Cenoura <b>PRATO:</b> Barrinhas de pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> 03/01/2023	<b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas <b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> 04/01/2023	<b>SOPA:</b> Grão <b>PRATO:</b> Arroz de atum e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quinta-feira</b> 05/01/2023	<b>SOPA:</b> Espinafre <b>PRATO:</b> Picado de porco com batata salteada no forno e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> 06/01/2023	<b>SOPA:</b> Acelgas e milho doce <b>PRATO:</b> Filete de espada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

**2023**  
**Feliz Ano Novo!**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoco, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





<b>segunda-feira</b> 09/01/2023	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> 10/01/2023	<b>SOPA:</b> Brócolos <b>PRATO:</b> Desfeita de paloco (Grão, ovos e batata) e salada. <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> 11/01/2023	<b>SOPA:</b> Couve e feijão <b>PRATO:</b> Costeleta de Porco estufada, massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quinta-feira</b> 12/01/2023	<b>SOPA:</b> Espinafres e feijão vermelho <b>PRATO:</b> Salmão no forno com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> 13/01/2023	<b>SOPA:</b> Agrião <b>PRATO:</b> Omelete com arroz de tomate e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta

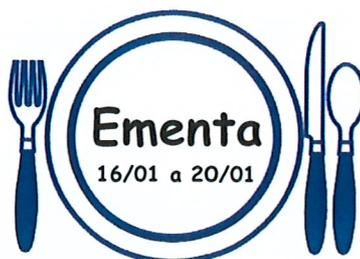
## Sabias que...

**A roda dos alimentos ajuda a escolher o que devo comer e em que quantidades o devo fazer.**



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfites, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





<b>segunda-feira</b> 16/01/2023	<b>SOPA:</b> Caldo Verde <b>PRATO:</b> Filete de Pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> 17/01/2023	<b>SOPA:</b> Creme de legumes <b>PRATO:</b> Carne de vinha d'alhos com arroz e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> 18/01/2023	<b>SOPA:</b> Nabo e acelgas <b>PRATO:</b> Macarronada de carnes com verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quinta-feira</b> 19/01/2023	<b>SOPA:</b> Couve repolho e cenoura <b>PRATO:</b> Atum de escabeche com batata cozida e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> 20/01/2023	<b>SOPA:</b> Legumes <b>PRATO:</b> Lombo de porco assado com massa e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta

## Sabias que...

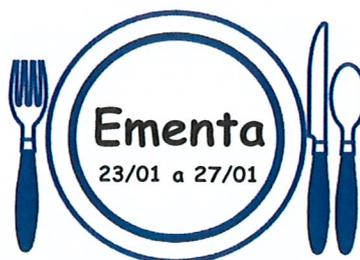
**Os sumos naturais de fruta e/ou vegetais  
constituem uma importante fonte de vitaminas.  
É uma excelente forma de hidratar o organismo!**



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremçoço, Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

O Responsável





<b>segunda-feira</b> 23/01/2023	<b>SOPA:</b> Juliana <b>PRATO:</b> Ovo cozido com salsichas, arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> 24/01/2023	<b>SOPA:</b> Acelgas e milho doce <b>PRATO:</b> Filete de espada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quarta-feira</b> 25/01/2023	<b>SOPA:</b> Abóbora e acelgas <b>PRATO:</b> Esparguete à bolonhesa e feijão-verde <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>quinta-feira</b> 26/01/2023	<b>SOPA:</b> Cenoura e grão de bico <b>PRATO:</b> Massa de atum e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>sexta-feira</b> 27/01/2023	<b>SOPA:</b> Espinafre e alho francês <b>PRATO:</b> Carne à jardineira com arroz <b>SOBREMESA:</b> Fruta

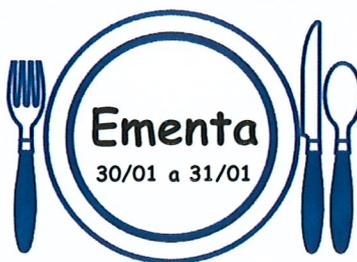
**Sabias que...**

**Uma alimentação saudável consiste em combinar variedade e quantidade adequadas de alimentos.**



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.





<b>segunda-feira</b> 30/01/2023	<b>SOPA:</b> Creme Cenoura <b>PRATO:</b> Barrinhas de pescada com arroz e salada <b>SOBREMESA:</b> Fruta
<b>terça-feira</b> 31/01/2023	<b>SOPA:</b> Canja <b>PRATO:</b> Frango assado com arroz e verdura <b>SOBREMESA:</b> Fruta

### Sabias que...

O tomate é uma fruta, apesar de normalmente ser usado como legume em saladas e pratos quentes.

É rico em vitamina C, nutriente essencial ao organismo, que também é um antioxidante. Contém potássio, que ajuda a controlar a pressão arterial e a prevenir doenças cardiovasculares.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Trémoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Para esclarecer alguma dúvida contacte a pessoa responsável.

